

E' possibile prenotare massaggi o rituali Viso, Corpo e Luxury Spa extra planning in base alle disponibilità in agenda. Chiedi in reception
Consulta sito e app, scopri le date e i temi dei **Functional Workshop** tenuti dai nostri personal trainer e prenota subito il tuo posto!

| | LUNEDI | | | | MARTEDI | | | | MERCOLEDI | | | | GIOVEDI | | | | VENERDI | | | | SABATO | | | |
|------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|---|------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| | SALA ENERGY | SALA CONSCIOUS | PISCINA TERME | ACCAD. YOGA | SALA ENERGY | SALA CONSCIOUS | PISCINA TERME | ACCAD. YOGA | SALA ENERGY | SALA CONSCIOUS | PISCINA TERME | ACCAD. YOGA | SALA ENERGY | SALA CONSCIOUS | PISCINA TERME | ACCAD. YOGA | SALA ENERGY | SALA CONSCIOUS | PISCINA TERME | ACCAD. YOGA | SALA ENERGY | SALA CONSCIOUS | PISCINA | TERME |
| MORNING | | 9.30-10.30 POSTURAL Roberta | | | | 9.30-10.10 MAT PILATES Tiziano | | | | 9.30-10.15 PILATES FUSION Federico | | | | 09.30-10.30 POSTURAL Roberta | 9.30-10.15 ACQUA DOLCE Marco S. | | | 9.45-10.30 PILATES Sonia | 9.30-10.15 ZEROGRAVITY WATER Eleonora | | 10.15-11.00 INDOOR | | 10.00-10.45 ACQUA KIDS Luca | 12.15-12.30 Aufguss |
| | 10.30-11.15 INDOOR Roberta | | 10.30-11.15 IDRO STEP Gisella | 10.00-11.00 LIV 1 Federica | | 10.15-10.45 CARDIO & TONE Giuseppe | 10.30-11.15 SWIM FIT Luca | 10.00-11.00 LIV 1 Fabrizio | | 10.15-11.00 BODY CONDITIONING Federico | 10.30-11.15 DRENA FIT Luca | 10.00-11.00 LIV 1-2 Barbara | 10.30-11.15 INDOOR Roberta | | | | | 10.30-11.15 BODY TONE Sonia | 10.30-10.45 Aufguss Sauna | 10.00-11.00 LIV 1-2 Fabrizio | 11.35-12.30 POLE DANCE LIV 1 | 11.00-11.25 ADDOME | 11.15-12.00 AQUAFITNESS Luca | 14.30-14.45 Aufguss Hammam |
| | NEW 11.20-11.50 CROSSMILLS Simone | | | | | 11.15-12.00 PANCA STRETCH Andrea PT | 11.30-12.00 Viso Suite Sale | 11.00-11.15 PRANAYAMA Fabrizio | NEW 11.15-11.45 OMNIA CROSS Tiziano | 11.30-11.45 Aufguss Sauna | | | 11.30-12.10 PANCA STRETCH Andrea PT | | | | | NEW 12.00-13.00 ALLENAMENTO LIBERO | 11.00-11.45 AGUAMOVIDA Gisella | 11.00-11.15 MEDITAZIONE FABRIZIO | 15.00-15.55 ALLENAMENTO LIBERO | 15.00-17.15 ACQUA KIDS Andrea | 15.15-15.45 Viso | 16.45-17.15 Yogurt B. Mousse Hammam |
| | | | | | | | 12.15-12.30 Aufguss Sauna | | | | 12.30-13.00 Yogurt B. Mousse Hammam | | | | | | | | | | | | | |
| LUNCH TIME | 12.30-13.15 INDOOR Shara | | 12.00-12.15 Aufguss Hammam | | | 12.45-13.15 SPARTAN TRAINING Giuseppe | 12.45-13.30 DRENA FIT Marta | | 12.30-13.30 ALLENAMENTO LIBERO | 12.40-13.20 PILATES Shara | 13.30-13.45 Aufguss Hammam | | 12.45-13.30 INDOOR Valentina | | 12.45-13.30 IDRO STEP Luca | | | 12.45-13.30 LIFE BALANCE Shara | 13.00-14.00 FUTURE MAMME Gisella | | | | | |
| | | 13.15-14.00 PILATES Shara | NEW 12.00-12.30 Nuvole d'Aleppo Hammam | 13.00-14.00 LIV 1 Fabrizio | NEW 13.15-14.00 ZUMBA TONE Deniel | 13.15-13.45 CROSSMILLS Tiziano | 13.45-14.00 Aufguss Hammam | 13.00-14.00 POWER YOGA Shara | | 13.20-14.05 TBW Shara | 14.30-15.00 Viso Suite Sale | | | 13.30-14.00 GAG Valentina | | 13.00-14.00 POWER YOGA Shara | 13.30-14.00 CROSSMILLS Tiziano | | | | 13.00-14.00 LIV 1-2 Fabrizio | | | |
| | | | 14.00-14.30 Viso Suite Sale | | | | 13.45-14.15 Breeze Shock Hammam | | | | | | 14.00-15.00 ALLENAMENTO LIBERO | | 15.30-15.45 Aufguss Sauna | | | | | | | | | |
| | | 14.45-15.30 PILATES Shara | 15.15-16.00 AGUAMOVIDA Gisella | | 14.45-15.30 INDOOR Shara | | 14.30-15.00 Luxury Spa | | | | 15.15-16.00 ZEROGRAVITY WATER Gisella | | | | 14.45-15.30 TBW Shara | 16.00-16.30 Viso Suite Sale | | | | | | | | |
| AFTERNOON | | | 16.00-16.15 Aufguss Sauna | | NEW 15.30-16.00 OMNIA CROSS Simone | | 16.30-18.45 ACQUA KIDS Nicolò O. | | | 18.45-19.15 POWER BODY Gianpaolo | 16.30-18.45 ACQUA KIDS Andrea | | | | 18.45-19.15 UPPER BODY Gianpaolo | 16.30-18.45 ACQUA KIDS Marta | 16.45-19.15 ACQUA KIDS Melograno | | 15.30-16.00 CROSSMILLS Antonio | | | 16.30-18.45 ACQUA KIDS Nicolò | | |
| | NEW 18.30-19.00 KETTLE CROSS Giuseppe | | | | | | 18.15-19.00 ACQUA KIDS Melograno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19.00-20.00 POLE DANCE LIV 1 | 19.15-20.00 TBW Marco F. | 19.00-19.30 Yogurt B. Mousse Hammam | 18.30-19.30 LIV 2 Fabrizio | NEW 19.15-19.45 CROSSMILLS Mattia | 19.00-20.00 FUTURE MAMME Simona | 18.30-19.30 LIV 1 Fabrizio | 19.15-20.00 DJ INDOOR Gianpaolo | | | | 18.30-19.30 FELDENKRAIS Monica | 19.00-20.00 ALLENAMENTO LIBERO | 19.15-20.00 GAG Gianpaolo | 19.00-19.30 Luxury Spa | 18.30-19.30 LIV 1-2-3 Fabrizio | 19.15-20.00 INDOOR Marco F. | | | | | | | |
| | | 20.00-20.15 ADDOME Marco F. | 19.30-20.15 AQUAFITNESS Nicolò B. | 19.30-20.00 PRANAYAMA Fabrizio | NEW 19.00-20.00 ALLENAMENTO LIBERO | 19.30-20.15 PILATES Valentina | 19.30-19.45 Aufguss Sauna | 19.45-21.15 LIV 1-2 Fabrizio | | 20.00-20.15 ADDOME Gianpaolo | 19.30-20.00 Viso Suite Sale | 19.45-21.15 LIV 1-2 Luigi | | 19.15-19.45 OMNIA CROSS Mattia | 19.45-20.15 Nuvole d'Aleppo Hammam | 19.30-20.00 MEDITAZIONE Fabrizio | | 20.00-20.30 POWER BODY Marco F. | 20.15-20.30 Aufguss Sauna | | | | | |
| PRESERALE | 20.15-21.00 PILATES Valentina | 20.15-21.15 BODY PUMP Marco F. | | 20.15-21.45 WEIGHT LOSS YOGA LIV 1 Fabrizio | NEW 20.15-21.00 ZUMBA TONE Deniel | 20.15-20.30 ADDOME Valentina | 20.15-21.00 FUNCTIONAL WATER Nicolò O. | | | | 20.15-21.15 POLE DANCE LIV 1 | | 20.15-21.00 INDOOR ROCK Gianpaolo | 20.00-21.00 BODY PUMP Andrea | 20.30-21.00 SWIMFIT Nicolò O. | | 20.15-21.15 POLE DANCE LIV 2-3 | 20.30-21.00 OMNIA CROSS William | | | | | | |
| | NEW 21.15-22.15 ALLENAMENTO LIBERO | | 21.15-21.30 Aufguss Sauna | | NEW 21.15-22.15 ALLENAMENTO LIBERO | 20.30-21.15 TBW Valentina | 21.15-21.45 Viso Suite Sale | | | | 21.15-22.15 POLE DANCE LIV 2-3 | | 21.15-22.15 ALLENAMENTO LIBERO | | 21.30-21.45 Aufguss Sauna | | 21.15-22.15 POLE DANCE LIV 1 | | 21.15-21.45 Breeze Shock Hammam | | | | | |
| SERALE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



 Corso di tonificazione
 Corso posturale
 Corso a prenotazione
 Functional Training Accademy a prenotazione nell' Area Funzionale (extra abbonamento dal 15 Ottobre) Circuiti Funzionali con tappeti Skillmills Omia Life e Workshop con Personal Trainer

 Corso aerobico
 Rituali/corsi fuori abbonamento
 Accademia yoga
 Pole Dance Accademy a prenotazione Possibilità affitto palo su richiesta a prenotazione (10 €/h per ogni palo) **Allenamento libero** con presenza Staff "Master Trainer" nell'area fitness. *l'orario di inizio/fine dei corsi potrebbe subire leggere variazioni per motivi tecnici.